

Manual de  
cuidados  
pós operatórios  
em  
Cirurgias  
Odontológicas

faustini  
centro odontológico



O pós-operatório  
corresponde ao  
período de tempo  
compreendido  
entre o término  
da cirurgia e a  
plena  
recuperação  
clínica do  
paciente.  
É uma das etapas  
mais importantes  
para o êxito da  
cirurgia.

Todos os procedimentos cirúrgicos em si são traumáticos, pois danificam estruturas e originam um processo inflamatório.

Com isso, há a liberação de mediadores químicos da dor e da inflamação, cujo aspecto clínico pode apresentar-se como edema e/ou trismo, além de certo grau de desconforto.

Este estado não necessariamente é sinônimo de insucesso cirúrgico, e pode ser atenuado com terapia medicamentosa e seguimento adequado das orientações dadas pelo cirurgião.

A intensidade da reação inflamatória está na dependência direta do tipo de cirurgia realizada, da manipulação dos tecidos, terapêutica medicamentosa utilizada e da resposta individual.

# ALGUMAS ALTERAÇÕES COMUNS:

## **TRISMO MUSCULAR**

Em alguns casos, pode ser que o paciente tenha dificuldades para abrir ou fechar a boca após a cirurgia, em virtude da tensão muscular gerada pela cirurgia feita. Essa situação é transitória e se recupera juntamente com a cicatrização das áreas.

As medicações e o repouso são os melhores agentes de tratamento para o trismo.

## **BOCA ANESTESIADA**

A anestesia da cirurgia dura em torno de quatro a cinco horas. No entanto, pode ser que o paciente sofra com a parestesia transitória, que é um formigamento na região, sem a recuperação total da sensibilidade

# RECOMENDAÇÕES PÓS-CIRÚRGICAS:

- 1- Evite se expor ao sol; alimentos quentes e duros e esforços físicos, pelo menos até o retorno para remoção dos pontos;
- 2- Descansar e dormir com a cabeça mais elevada (ficar sentado(a) ao descansar e colocar travesseiros sob a cabeça na hora de dormir), evitando abaixar;
- 3- Não fume ou beba álcool;
- 4- Não falar muito;
- 5- Escovação normal dos dentes e língua, evitando as áreas da cirurgia;
- 6- Fazer banhos leves e passivos 3 vezes ao dia com anti-séptico bucal, iniciando somente 24 horas após a cirurgia;
- 7- Passar vaselina líquida ou cremes protetores nos lábios para mantê-los lubrificados, evitando ressecamentos;
- 8- Fazer compressas com gelo no lado externo (rosto) nas primeiras 24 horas, durante 30 minutos e descansar 30 minutos. Lembre de proteger a pele.
- 9- Caso haja febre alta, edema e dificuldade de abrir a boca por mais de três dias, dor persistente ou sangramento exagerado, entre imediatamente em contato;
- 10- Tome todas as medicações prescritas.  
O recomendado é para que o paciente avise o seu dentista caso sinta dores que não possa suportar para que a medicação prescrita possa ser revista;
- 11-Dieta (alimentação) líquida ou pastosa e fria por, no mínimo, 48h

## DIETA PÓS-OPERATÓRIA:

Nos sete dias que sucedem a cirurgia, a dieta deve ser diferenciada.

### FASE 1: 3 primeiros dias

DIETA LIQUIDA (gelados ou frios)

-Constitui-se de alimentos liquidificados espessados (vitaminas grossas, sopa liquidificada espessa, sucos espessados).

### FASE 2: 4 dias seguintes

DIETA PASTOSA (frios ou mornos)

-Constituída de alimentos macios, bem cozidos, na forma de purê, moídos ou desfiados

-Evitando mastigar na região da cirurgia

-Evitar alimentos granulados, duros ou consistentes

---

### DICAS:

É importante que tanto a FASE 1 e 2 sejam nutritivas, mantendo o sistema imunológico fortalecido;

Não consumir preparações a base de alimentos ácidos (como, kiwi, laranja, abacaxi, limão nesse primeiro momento do pós-cirúrgico);

O paciente deverá se alimentar em duas e duas horas.



Exemplo de sugestão de cardápio da  
FASE 1 (Dieta líquida gelada ou fria)  
3 primeiros dias:

Café da manhã:

- café com leite
- mingau ralo ou iogurte

Lanche da tarde:

- café com leite ou vitamina de frutas

Lanche da manhã:

- suco ou vitamina grossa

Jantar:

- sopa liquidificada (pode ser com carne)
- feijão liquidificado com pouco caldo
- Cremes ou caldos
- suco
- gelatina, pudim ou sorvete

Almoço:

- sopa liquidificada (pode ser com carnes)
- feijão liquidificado com pouco caldo
- creme ou caldos
- sucos
- gelatina, pudim ou sorvete

Ceia:

- leite puro ou com achocolatado
- vitamina grossa

**ATENÇÃO:** Este cardápio é apenas um exemplo, e não uma recomendação. A quantidade de alimento varia de pessoa para pessoa, consulte um nutricionista para obter um cardápio adequado as suas necessidades.

Fonte: <http://www.nutricaoativa.com.br/conteudo.php?id=97>

Exemplo de sugestão de cardápio da  
FASE 2 (Dieta pastosa fria ou morna)  
4 dias seguintes:

Café da manhã:

- café com leite ou mingau
- pão sovado com margarina
- bolacha doce

Lanche da tarde:

- café com leite ou iogurte
- pão sovado
- bolacha doce com geléia

Lanche da manhã:

- vitamina ou fruta cozida

Jantar:

- sopa
- arroz bem cozido
- macarrão
- frango desfiado
- suflê
- gelatina, pudim ou sorvete

Almoço:

- sopa
- arroz papa
- caldo de feijão
- carne moída ou desfiada
- purê de batata ou legumes
- ovo pochê
- gelatina, pudim

Ceia:

- leite puro
- bolacha doce

*ATENÇÃO: Este cardápio é apenas um exemplo, e não uma recomendação. A quantidade de alimento varia de pessoa para pessoa, consulte um nutricionista para obter um cardápio adequado as suas necessidades.*

[http://www.nutricaoativa.com.br/conteudo\\_listar.php?id=24](http://www.nutricaoativa.com.br/conteudo_listar.php?id=24)

# Sugestões de receitas. Mas use sua criatividade também.....

## Receita de Sopa fria de batata

### **Ingredientes**

- 1 talo de alho poró em rodelas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 xícaras (chá) de água quente
- 1 cubo de caldo de galinha
- 2 batatas picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de noz moscada
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- Cebolinha picada para polvilhar

### **Modo de preparo**

- Em uma panela, em fogo baixo, refogue o alho poró na manteiga até amaciar.
- Acrescente a água, o caldo de galinha, a batata e cozinhe em fogo médio por 20 minutos ou até a batata amaciar.
- Retire do fogo, deixe amornar e bata no liquidificador até ficar cremoso.
- Coloque em uma tigela e tempere com sal, pimenta e a noz moscada.
- Acrescente metade do creme de leite, misture bem e leve à geladeira por 2 horas.
- Retire da geladeira, junte o restante do creme de leite e misture.
- Sirva fria polvilhada com cebolinha picada.

**Rendimento:** 4 porções



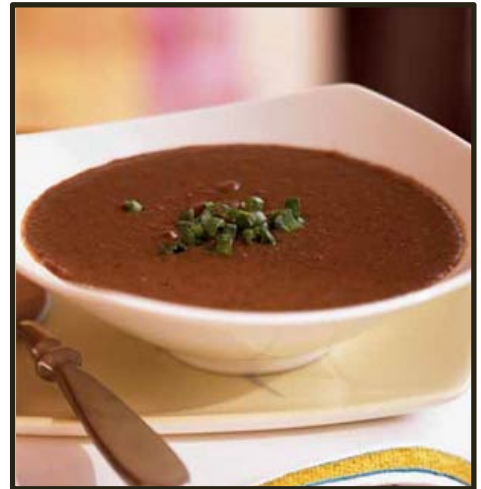
Fonte: Comida e Receitas -

<http://www.comidaereceitas.com.br/sopas-e-caldos/sopa-fria-de-batata.html#ixzz3om2UPZ00>

## Caldinho de Feijão:

### Ingredientes:

- Feijão.
- Carne ou frango.
- Temperos a gosto.



### Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão com um pedaço de carne ou frango, tempere com os temperos que deseja e deixe esfriar.

Após esfriar, coloque 200 ml de feijão no liquidificador, bata com o pedaço de carne e coe.

## Receita de Sopa de batata-doce

### Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de batata-doce descascadas e cortadas em cubinhos.
- 3 xícaras (chá) de cebolas cortadas em rodela grossas (5 cebolas grandes).
- 3 cenouras médias cortadas em pedaços.
- 2 litros de água.
- Sal à gosto.
- Pimenta-do-reino a gosto (opcional)
- 1 colher (sopa) de margarina.
- 1/4 xícara (chá) de leite.



### Modo de preparo

- Num caldeirão, coloque as batatas-doces, a cebola, as cenouras e a água.
- Junte o sal e a pimenta-do-reino (opcional).
- Leve ao fogo alto e deixe levantar fervura.
- Abaixar o fogo, tampe e cozinhe por 30 minutos.
- A sopa ficará empelotada.
- Com uma escumadeira, retire metade das cenouras e alguns pedaços mais firmes de batata-doce e reserve.
- Coloque o restante da sopa no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Despeje novamente no caldeirão, acrescente os legumes reservados, a margarina e o leite.
- Volte a aquecer, verifique o tempero e sirva imediatamente.

### Dica

- Se quiser, sirva esta sopa gelada: bata todos os ingredientes no liquidificador, deixe esfriar e coloque na geladeira até a hora de servir.
- Polvilhe com salsa e cebolinha bem picadas.

**Rendimento:** 8 porções.

Fonte:

<http://www.comidaereceitas.com.br/sopas-e-caldos/sopa-de-batata-doce.html#ixzz3om3iOv1o>

## Sopa fria Vichyssoise

### **Ingredientes:**

- 3 xícaras de chá alho poró cortado em rodelas, utilizando somente a parte branca
- 2 xícaras de chá de creme de leite fresco
- 1 litro de caldo de frango, feito com 1 litro de água e quatro cubos de caldo de frango
- 4 colheres de sopa de ceboletes picadas
- 4 batatas grandes descascadas e em cubos
- 100 gramas de manteiga sem sal
- 2 cebolas cortadas
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto



### **Modo de preparo:**

- Leve a panela ao forno, ponha a manteiga e refogue a cebola. Acrescente o alho poró e refogue até o alho poró e a cebola ficarem transparentes
- Acrescente a batata e o caldo de frango
- Deixe cozinhar até a batata ficar macia, o que é cerca de 15 minutos após a fervura
- Leve a mistura para o liquidificador, bata bastante até ficar num ponto totalmente fino, retorne o líquido a panela e ligue o fogo baixo
- Deixe ferver, junte o creme de leite, acerte o sal, a pimenta do reino a seu gosto e desligue o fogo. Deixe esfriar, coloque em um recipiente e leve para a geladeira por volta de duas horas.
- Corte a cebolete em pequenos pedaços, enfeite a sopa e sirva

Fonte: <http://caras.uol.com.br/receitas-gourmet/aprenda-receita-de-sopa-fria-de-nina-em-avenida-brasil-debora-falabella-novela-globo#.ViGAu36rTIU>

## SOPA DE BETERRABA (BORSCHT)

### Ingredientes

8 beterrabas  
2 colheres (sopa) de manteiga  
2 cebolas médias  
2 cenouras  
2 colheres (chá) de açúcar  
5 xícaras (chá) de caldo de carne  
(se for usar cubos, dissolva apenas 2)  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
1 xícara (chá) de creme de leite fresco  
sal e pimenta-do-reino a gosto



### Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).

Embrulhe as beterrabas em papel-alumínio, coloque-as numa assadeira e leve ao forno para assar por 1 hora ou até que elas fiquem macias. Para verificar o ponto, espete-as com uma faca. Elas deverão ser facilmente perfuradas.

Em seguida, retire as beterrabas do forno e deixe esfriar.

Rale as cenouras, as cebolas e as beterrabas separadamente. Reserve.

Numa panela grande, derreta a manteiga, refogue as cebolas e as cenouras em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 10 minutos.

Acrescente a beterraba, o açúcar, o caldo de carne e aumente o fogo até levantar ferver.

Em seguida, reduza o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que todos os vegetais estejam bem macios. Desligue o fogo e deixe esfriar.

Transfira o cozido para o liquidificador e bata com o caldo de limão. Tempere a sopa com sal e pimenta-do-reino.

Para servir fria, leve à geladeira por no mínimo 1 hora. Misture o creme de leite na hora de servir. Para servir quente, leve a sopa ao fogo e deixe ferver.

Fonte: [http://panelinha.ig.com.br/site\\_novo/receita/receita.php?id=300294](http://panelinha.ig.com.br/site_novo/receita/receita.php?id=300294)



## Sopa fria de mandioquinha com creme de leite fresco

### **Ingredientes:**

500 gr de mandioquinha  
1 litro(s) de água  
1 unidade(s) de cebola em rodela  
1 colher(es) (chá) de azeite de oliva  
1 colher(es) (chá) de gengibre ralado(s)  
1 xícara(s) (chá) de creme de leite fresco  
quanto baste de ciboullete para decorar



### **Modo de preparo:**

Cozinhe a mandioquinha, a cebola, o sal e o azeite em um litro de água por vinte minutos. Retire da panela, amorne e leve ao liquidificador com o gengibre, bata por um minuto. Adicione o creme de leite fresco, misture tudo muito bem e mantenha na geladeira por, no mínimo, duas horas antes de servir



## *Sopa Fria de Chocolate Branco com Iogurte*

### Ingredientes:

- 1 litro de creme de leite fresco
- 300 gr de chocolate branco
- 320 gr de iogurte natural
- 1 colher de vinagre de framboesa
- 1 xícara de morangos picados
- Açúcar (opcional)



### Modo de preparo:

- Ferva o creme de leite mexendo sempre e adicionando aos poucos o chocolate branco picado a fim de derretê-lo completamente.
- Esfrie e então adicione o iogurte.
- Prove e se preferir mais doce, adicione açúcar ou adoçante.
- Leve à geladeira.
- Adicione o vinagre de framboesa aos morangos e deixe marinar
- Distribua o creme em tacinhas ou copinhos com o morango picado por cima e sirva.

Fonte: <http://www.cybercook.com.br/receita-de-sopa-fria-de-chocolate-branco-com-iogurte-r-7-14731.html>

## Milk-Shake de Coco

### Ingredientes:

- Quatro bolas de sorvete de creme a base de iogurte.
- 50 ml de leite desnatado
- Duas colheres de leite de coco.
- Cinco cubos de gelo.



### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador.

Obs: O leite de coco pode ser substituído por morango e uma colher de leite condensado, ou por chocolate.

## Receita de suco rosa

### **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de [goji berry](#) (deixar de molho de véspera para inchar )
- 1 colher de sopa de [beterraba](#) crua
- 1 colher de sopa de mirtilo fresco ou congelado
- 1 colher de sopa de folha de hortelã
- 50ml de [suco de uva orgânico](#)
- 200ml de água de coco

Modo de preparo

Bata no liquidificador:



Fonte: <http://www.mulher.com.br/10825/suco-rosa-e-bebida-docinha-e-nutritiva-para-antes-e-depois-do-treino>

## Mousse Choco Mocha

### Ingredientes:

- 200g Chocolate Meio Amargo
- 100ml Café Forte (s/ Açúcar)
- 3 Colheres de Sopa de Açúcar
- 4 Claras



- Modo de preparo:
- Derreta o chocolate junto com o café no micro-ondas ou em banho maria até ficar completamente derretido e reserve.
- Bata as claras na batedeira para fazer as claras em neve, até que fique “espumada” e junte o açúcar.
- Bata mais um pouco até as claras ficarem bem firmes
- Junte as claras em neve no chocolate (frio) e misture com calma fazendo movimentos de baixo para cima, até que fique tudo encorpado.
- Coloque em taças ou potinhos e leve para gelar por pelo menos 60 minutos antes de servir.

## Suflê de queijo:

### **Ingredientes**

- 150 g de queijo gruyère ralado fino
- 60 g de manteiga
- 40 g de farinha
- 400 ml de leite
- 4 ovos
- noz-moscada
- sal e pimenta a gosto
- páprica picante



### **Modo de preparo**

Prepare o molho bechamel. Derreta em fogo baixo 40 g de manteiga em uma panela e acrescente 40 g de farinha de trigo. Misture e adicione o leite até virar um creme. Adicione, então, noz-moscada à sua bechamel, sal a gosto, um pouco de pimenta-do-reino e queijo ralado fresco. Espere a mistura esfriar e acrescente as gemas de quatro ovos. Pré-aqueça o forno a 250°C.

Bata a clara dos quatro ovos com sal até virar uma clara em neve bem densa. Misture com a massa em um movimento de baixo pra cima, para não quebrar a espuma da clara.

Unte uma panela com manteiga e farinha. Adicione o creme de queijo à panela, não colocando o creme até a borda, pois ele irá crescer. Cozinhe por 15 a 20 minutos. Em seguida, retire do forno e sirva.

Serve 2 pessoas

Tempo de preparo: 40 min.

## PURÊ DE FEIJÃO-BRANCO

### **Ingredientes**

2 xícaras (chá) de feijão-branco enlatado  
2 dentes de alho  
1/2 cebola  
2 colheres (sopa) de azeite  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto  
folhas de manjericão a gosto



### **Modo de Preparo**

Sob água corrente, lave bem a lata de feijão. Abra e escorra todo o líquido usando uma peneira ou escorredor. Numa tigela, coloque o feijão escorrido. Com um mixer, bata bem o feijão até que fique com consistência de purê. Numa tábua, descasque e pique fino o alho. Aproveite e pique a cebola também. Leve ao fogo uma panela média e junte o azeite. Quando aquecer, coloque a cebola e o alho picados. Refogue até dourar. Retire uma colher da cebola caramelada para decoração. Junte o feijão batido e mexa bem com uma espátula até aquecer. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Desligue o fogo, passe o purê para uma tigelinha bonita e sirva com a colherada de cebola caramelada, as folhas de manjericão frescas salpicadas e regue com um fio de azeite.

## Purê de batata baroa

### Ingredientes:

1 e 1/2kg de batata-baroa

1 manteiga sem sal (100g)

Meia cebola pequena

200g de creme de leite

Cerca de 100g de leite de coco

200g de queijo minas curado

(substituível por pecorino) e queijo parmesão ralado



### Modo de preparo:

Descasque e corte a baroa em pedaços de cerca de três centímetros para que cozinhe de forma homogênea.

Corte a cebola em brunoise.

Aqueça 100g de manteiga e passe a cebola, sem deixar queimar, tornando-a translúcida.

Acrescente a baroa já amassada em purê nesta manteiga com cebola e inclua o creme de leite, aos poucos, para dar cremosidade ao purê.

Agregue o leite de coco aos poucos para manter a firmeza do purê, ao mesmo tempo em que dá cremosidade.

Acrescente os 200g de queijo.

Passa o purê no mixer por alguns segundos para ficar bem lisinho.



## Bolinhos de carne moída recheado com ovos

### INGREDIENTES

4 ovos cozidos

½ kg de carne moída

(patinho ou coxão mole)

1 cebola pequena ralada

1 colher (chá) de pimenta síria

3 colheres (sopa) de azeite

Salada de folhas verdes (brotos) para acompanhar

Sal a gosto



### MODO DE PREPARO

Tempere a carne com a cebola ralada, pimenta síria e sal.

Amasse bem e abra uma porção de carne na mão.

Coloque o ovo cozido no centro e cubra com a carne formando uma bola oval. Em uma frigideira antiaderente,

aqueça o azeite e frite a carne recheada, em fogo moderado, por 20 minutos, até dourar bem de todos os

lados. Vá pingando água até que a carne fique bem cozida por dentro e forme um pouco de molho n frigideira.

Sirva a carne fatiada com a salada verde.



## MOUSSE DE SALMÃO

### Ingredientes

300 g de salmão cozido  
2 xícaras (chá) de maionese light  
1/2 xícara (chá) de creme de leite sem soro  
1 colher (sopa) de mostarda  
1 colher (sopa) de ketchup  
1 colher (sopa) de molho inglês  
1 colher (chá) de sal  
18 g / 1 1/2 pacote de gelatina em pó incolor e sem sabor  
1/2 xícara (chá) de água quente  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 cebola média ralada



### Modo de Preparo

Com uma faca afiada, retire a pele do filé de salmão. Reserve. Leve uma panela com água ao fogo médio para aquecer. Antes que a água comece a ferver, abaixe o fogo e acrescente o filé de salmão. Deixe cozinhar por 8 minutos ou até que a carne fique cozida, porém macia. Com uma escumadeira, retire o peixe da água. Reserve o peixe e despreze a água do cozimento.

Numa tigelinha, coloque a 1/2 xícara (chá) de água quente e junte a gelatina. Misture com uma colher até que a gelatina dissolva completamente.

Coloque todos os ingredientes, menos a gelatina, no liquidificador e bata por 1 minuto ou até obter um creme homogêneo.

Em seguida, acrescente a gelatina dissolvida e bata por mais alguns segundos.

Retire o creme do liquidificador e transfira para uma forma de pudim.

Leve à geladeira por no mínimo 6 horas, ou até que a mousse fique consistente.

Para desenformar, passe delicadamente uma faca de ponta redonda na lateral da fôrma. Em seguida, coloque um prato por cima da fôrma e vire de uma vez. Sirva a seguir.

Fonte: [www.panelinha.com.br](http://www.panelinha.com.br)

## Muito importante:

O ideal é que o paciente retorne ao consultório sete dias após a extração para remover os pontos. Deixar pontos na boca além do previsto pelo dentista pode resultar na retenção de alimentos, bactérias e impurezas que dificultam a cicatrização, arriscando a saúde dos dentes vizinhos e de todo o restante da boca, podendo chegar ao ponto de causar infecção e feridas na região.

Qualquer problema, estamos aqui  
para ajudar.

E não esqueça de marcar a  
consulta de retorno.

faustini  
centro odontológico



Estrada dos Três Rios 741,  
sala 226, Freguesia  
Tel: 3217-1134 e 9690-11251

Rua Soriano de Souza 115, sala 810 , Tijuca  
Tel : 2568-3704 e 998438074